

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang

Mahasiswa angkatan 2020 menjadi mahasiswa yang berbeda dibandingkan dengan mahasiswa tahun-tahun sebelumnya. Mereka menjadi mahasiswa dikala terjadinya pandemi Covid-19. Sebagai dampak dari Covid-19, mahasiswa angkatan 2020 melakukan segala bentuk kegiatan yang berkaitan dengan urusan perkuliahan secara *online*, mulai dari proses belajar mengajar hingga ujian. Hal ini dimulai sejak dikeluarkannya kebijakan oleh Menteri Pendidikan (2020) bahwa kegiatan belajar dilakukan secara daring (*online*) dalam rangka pencegahan penyebaran Covid-19. Akibatnya terjadi pergeseran dalam proses pembelajaran dari yang sebelumnya dilaksanakan secara tatap muka di ruang kelas menjadi pembelajaran *online* yang dapat diikuti dari mana saja (Firman, 2020).

Salah satu kegiatan mahasiswa angkatan 2020 yang dilaksanakan secara *online* sebagai dampak Covid-19 adalah pada sistem pembelajaran. Moore, Dickson-Deane, & Galyen (2011) menyatakan bahwa pembelajaran *online* merupakan suatu kegiatan belajar yang memerlukan jaringan internet dengan konektivitas, aksesibilitas, fleksibilitas, serta kemampuan untuk memunculkan berbagai jenis interaksi pembelajaran. Dalam pelaksanaannya, pembelajaran *online* tak lepas dari *smartphone*, laptop, jaringan internet dan aplikasi-aplikasi penunjang pembelajaran

*online* lainnya. Masalah yang biasanya dihadapi oleh mahasiswa yang baru menempuh pendidikan di perguruan tinggi adalah mereka belum mengenal sistem dan proses belajar mengajar, serta sarana dan prasarana yang digunakan untuk mendukung proses belajar mengajar yang ada pada perguruan tinggi (Asiyah, 2013).

Imbas dari pandemi Covid-19 dalam dunia pendidikan seiring berjalannya sistem pembelajaran *online* dirasakan oleh seluruh pelajar, tidak terkecuali mahasiswa di kota Padang. Kota Padang memiliki enam universitas besar, diantaranya Universitas Andalas, Universitas Negeri Padang, Universitas Islam Negeri Imam Bonjol, Universitas Putra Indonesia YPTK, Universitas Baiturrahmah, dan Universitas Bung Hatta. Universitas-universitas tersebut memiliki karakteristik dan cara belajar yang serupa. Selama pandemi Covid-19 berlangsung, mahasiswa dari universitas tersebut melaksanakan pembelajaran *online* dari rumah masing-masing, berbeda dengan beberapa perguruan tinggi seperti politeknik, sekolah tinggi, dan sebagainya yang pembelajaran *onlinenya* diselingi dengan pembelajaran *offline* dengan tetap menjalankan protokol kesehatan. Pergesaran pola perkuliahan yang semula dilakukan secara tatap muka menjadi kuliah *online* tidak jarang menjadi masalah tersendiri bagi mahasiswa (Utami, Rufaidah, dan Nisa, 2020). Hal inilah yang dirasakan oleh mahasiswa angkatan 2020. Pembelajaran *online* awalnya ditanggapi secara positif oleh beberapa mahasiswa tetapi seiring berjalannya proses pembelajaran *online* ini, mahasiswa mengalami beberapa kesulitan dan hambatan (Andiarna dan Kusumawati, 2020).

Kesulitan dan hambatan yang dialami dalam proses pembelajaran *online* akhirnya menjadi masalah bagi mahasiswa dalam menjalankan pembelajaran mereka. Masalah yang terjadi dalam pelaksanaan pembelajaran *online* antara lain sinyal yang kurang mendukung, terdapat mahasiswa yang kekurangan kuota, banyaknya gangguan ketika belajar di rumah, materi yang dipaparkan sulit dipahami, mahasiswa merasa kurang fokus dalam belajar tanpa adanya interaksi langsung dengan dosen maupun mahasiswa lain, dan kurangnya kesiapan dosen dalam menyiapkan materi (Gunadha & Rahmayunita; Utami et al., dalam Andiarna dan Kusumawati, 2020). Berdasarkan hasil dari penelitian yang dilakukan oleh PH, Mubin, dan Basthomi (2020), bahwa tugas perkuliahan selama pandemi Covid-19 juga menjadi salah satu masalah bagi mahasiswa dalam pembelajaran *online*. Selain itu, tugas yang banyak dengan *deadline* waktu yang singkat juga menjadi kendala tersendiri dalam pembelajaran *online* (Kompas, 2020).

Individu yang baru menjadi mahasiswa mengalami banyak perubahan atau transisi kehidupan karena perpindahan dari masa Sekolah Menengah Atas (SMA) menjadi mahasiswa di Perguruan Tinggi (PT) (Rahmayani, Liza dan Syah, 2019). Perubahan-perubahan tersebut diantaranya pada sistem belajar, tugas-tugas perkuliahan, target yang ingin dicapai dan masalah lainnya serta perubahan budaya, gaya hidup, dan lingkungan dimana mereka dituntut agar mampu mengatasi perubahan tersebut dengan baik agar kelangsungan pendidikannya juga berjalan dengan baik (Widuri, 2012; Rahmayani, Liza dan Syah, 2019). Individu sebagai mahasiswa akan menghadapi tantangan baru, mulai dari perbedaan antara karakter

pendidikan SMA dan universitas, hubungan antar individu, masalah ekonomi, dan keseimbangan dalam pemilihan program studi (Widuri, 2012). Selain itu, individu yang baru memasuki perguruan tinggi dan menjadi mahasiswa dituntut untuk mampu mengikuti pola belajar di kelas dengan memahami materi kuliah, mampu menyelesaikan tugas, dan menghadapi ujian dengan baik (Utami dan Sawitri, 2016).

Perubahan, tantangan dan tuntutan yang dialami oleh mahasiswa angkatan 2020 tersebut dapat menjadi masalah tersendiri bagi mereka. Hal-hal yang terjadi di lingkungan akademik tersebut akhirnya dapat menyebabkan terjadinya stres pada mereka. Mahasiswa memang tidak bisa terhindar dari stres yang disebabkan oleh banyaknya tanggung jawab dan tuntutan yang salah satunya adalah tugas-tugas kuliah yang harus segera diselesaikan (Ambarwati, dkk., 2017). Hal ini didukung oleh pernyataan Harahap, dkk. (2020) dalam penelitiannya bahwa berbagai tuntutan yang harus diselesaikan oleh mahasiswa dan ketidakmampuan mereka untuk beradaptasi dengan situasi tersebut dapat membuat mereka mengalami stres. Faktor yang menjadi penyebab stres pada mahasiswa di antaranya tuntutan akademik yang dinilai terlalu berat, hasil ujian yang buruk, tugas yang menumpuk, dan lingkungan pergaulan (Barseli, dkk., 2017).

Stres yang disebabkan oleh lingkungan dan situasi akademik inilah yang dikenal dengan stres akademik. Hal ini sejalan dengan pernyataan Barseli, dkk. (2017), dimana stres yang dialami oleh mahasiswa yang terjadi di perguruan tinggi disebut dengan stres akademik. Stres akademik mengacu pada stres yang terjadi dalam bidang pendidikan, ujian, tugas akademik, dan presentasi (Badewy & Gabriel,



2015). Sistem pembelajaran *online* yang dijalankan dalam sistem pendidikan saat ini juga menjadi salah satu pemicu stres pada mahasiswa angkatan 2020. Pernyataan ini didukung oleh Andiarna dan Kusumawati (2020) bahwa pembelajaran *online* selama pandemi Covid-19 berpengaruh terhadap stres akademik mahasiswa.

Stres akademik yang dialami mahasiswa angkatan 2020 akan menunjukkan gejala-gejala yang mengarah pada stres yang dialami. Gunawati, dkk. (2006) mengungkapkan bahwa mahasiswa yang mengalami stres akademik akan cenderung mengalami gangguan baik dalam fungsi fisik, emosi, tingkah laku, maupun kognitif. Gejala stres yang biasanya dialami oleh mahasiswa seperti mudah sakit, sulit tidur, daya tahan tubuh menurun, mudah marah, emosi yang berubah-ubah, terlihat cemas dan khawatir. Jika tidak segera ditangani, nantinya akan berdampak pada diri mereka sendiri. Upaya khusus dapat dilakukan untuk mengajarkan mahasiswa dalam menangani stres akademik secara efektif sebelum stres ini berdampak buruk pada diri mereka (Akgun dan Ciarrochi, 2003).

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk menangani stres akademik tersebut adalah dengan mengatur diri dalam pembelajaran atau *self-regulated learning*. *Self-regulated learning* memiliki peranan yang sangat penting terhadap banyak aspek kehidupan terutama bidang akademik (Latipah, 2017). Individu dengan *self-regulated learning* tahu bagaimana cara mereka belajar, memotivasi diri sendiri, mengetahui kelebihan dan kekurangannya, mampu mengontrol dan mengatur proses pembelajaran melalui latihan dan penyesuaian tugas dengan konteksnya sehingga pembelajaran mereka menjadi optimal (Montalvo & Torres, 2004). Mahasiswa yang

memiliki *self-regulated learning* ditunjukkan dengan adanya kebiasaan belajar yang teratur serta mampu menerapkan strategi belajarnya untuk mencapai hasil yang baik sehingga dapat mengurangi stres akademik yang dialami (Montalvo dan Torres, 2004). Selain itu, individu yang menerapkan *self-regulated learning* tidak akan mengalami stres akademik karena mereka akan menetapkan kondisi optimum untuk belajar dan memiliki strategi yang sesuai untuk menghadapi ataupun mengendalikan situasi yang sulit (Qalbu, 2018).

Individu dengan *self-regulated learning* memiliki beberapa karakteristik, diantaranya: melihat diri mereka sebagai agen dari perilaku mereka sendiri, percaya bahwa belajar adalah proses proaktif, memotivasi diri sendiri dan menggunakan strategi yang memungkinkan mereka mencapai hasil akademis yang diinginkan (Montalvo dan Torres, 2004). Selain itu, individu yang memiliki *self-regulated learning* akan secara proaktif mencari informasi ketika mereka membutuhkan dan kemudian akan melakukan langkah selanjutnya agar dapat memahami informasi yang telah diperoleh (Supriyanto, 2015). Zimmerman (1990) juga menambahkan bahwa individu yang memiliki kemampuan mengatur diri akan mampu mencari jalan keluar ketika menghadapi berbagai hambatan, seperti kondisi belajar yang buruk, dosen yang membingungkan dalam mengajar, atau kesulitan memahami sumber belajar yang salah satunya seperti buku bacaan.

Penelitian sebelumnya terkait *self-regulated learning* dan stres akademik, telah dilakukan oleh Priskila dan Savira (2019) pada siswa SMA, diperoleh hasil bahwa *self-regulated learning* memiliki hubungan yang cukup kuat dengan stres

akademik pada siswa, dimana semakin tinggi *self-regulated learning* maka akan semakin rendah stres akademik dan semakin rendah *self-regulated learning* maka akan semakin tinggi stres akademik siswa. Hasil penelitian serupa juga ditemukan oleh Qalbu (2018) dalam penelitiannya yang juga pada siswa sekolah menengah bahwa terdapat hubungan yang negatif antara *self-regulated learning* dengan stres akademik siswa, yangmana semakin tinggi *self-regulated learning* maka akan semakin rendah stres akademik dan semakin rendah *self-regulated learning* maka stres akademik akan semakin tinggi.

Penelitian-penelitian sebelumnya terkait *self-regulated learning* dan stres akademik telah dilakukan pada siswa sekolah menengah. Pada penelitian ini peneliti ingin melihat hubungan antara *self-regulated learning* dengan stres akademik pada mahasiswa angkatan 2020 yangmana mereka menjadi mahasiswa baru dikala terjadinya pandemi Covid-19 dengan berbagai perubahan, tuntutan dan masalah di lingkungan akademik sehingga mereka rentan mengalami stres akademik. Untuk itu, mahasiswa angkatan 2020 perlu memiliki *self-regulated learning* agar mereka dapat menangani stres akademik yang mereka alami sehingga mampu menghadapi itu semua. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait hubungan antara *self-regulated learning* dengan stres akademik pada mahasiswa angkatan 2020 di kota Padang.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan sebelumnya, maka rumusan masalah dari penelitian ini yaitu apakah terdapat hubungan antara *self-regulated learning* dengan stres akademik pada mahasiswa angkatan 2020 di kota Padang?

## 1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini berdasarkan rumusan masalah yang ada adalah untuk mengetahui hubungan antara *self-regulated learning* dengan stres akademik pada mahasiswa angkatan 2020 di kota Padang.

## 1.4 Manfaat Penelitian

### 1.4.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis manfaat penelitian ini adalah untuk memberikan sumbangan literatur bagi bidang keilmuan psikologi yang berkaitan dengan *self-regulated learning* dan stres akademik. Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan referensi acuan bagi penelitian terkait selanjutnya.

### 1.4.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan kepada mahasiswa mengenai hubungan *self-regulated learning* dengan stres akademik sehingga mahasiswa dapat memahami pentingnya *self-regulated learning*.

## 1.5 Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan skripsi ini adalah:

BAB I            PENDAHULUAN



Pendahuluan berisi latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan.

## **BAB II      TINJAUAN PUSTAKA**

Tinjauan pustaka terdiri dari teori-teori untuk variabel Y, variabel X, hubungan antar variabel, kerangka pemikiran, dan hipotesis.

## **BAB III      METODE PENELITIAN**

Metode penelitian terdiri dari rancangan penelitian, identifikasi variabel penelitian, definisi operasional, populasi, sampel, teknik sampling, alat ukur penelitian dan analisis data.

## **BAB IV      HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pada bab ini menjelaskan hasil penelitian, pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian.

## **BAB V      KESIMPULAN DAN SARAN**

Bab ini berisi kesimpulan dan saran dari penelitian.

